MEDICINA SPORTIVĂ ROMÂNEASCĂ ÎN FAŢA UNUI NOU EXAMEN OLIMPIC

Evoluţiile sportivilor români la marile competiţii internaţionale ale anului 1979, cu caracter mondial sau european, rezultatele înregistrate, victoriile obţinute dar şi eşecurile au constituit obiectul unor ample analize în coloanele ziarului nostru. Au fost vizate, fireşte, cu precădere, disciplinele incluse în programul Jocurilor Olimpice din 1980, de care ne mai desparte acum mai puţin de un an.

Pregătirile în vederea acestui mare eveniment sportiv, care polarizează atenţia întregii lumi, au intrat, cum ne place să spunem, în linia dreaptă. Lui îi sînt subordonate energii şi eforturi, pentru asigurarea condiţiilor capabile să conducă la realizarea unui nou succes al sportului românesc, la reprezentarea cu demnitate a culorilor patriei, la apărarea şi consolidarea frumosului prestigiu cucerit.

Indiferent de ramura sportivă în jurul căreia s-au purtat discuţiile — atletism, gimnastică, box, lupte, înot, sporturi nautice, tir, scrimă jocuri sportive sau altele (în care reprezentanţii noştri aspiră la laurii olimpici), **referiri importante au fost făcute, după fiecare mare întrecere, şi la aportul pe care l-a adus, sau trebuia să-l aducă MEDICINA SPORTIVĂ, lucrătorii ei.** De acest domeniu de care ne-am ocupat mai puţin, ne propunem să-l tratăm acum.

Într-adevăr, în lumea de astăzi a sportului, a marilor şi incredibilelor sale performanţe, **participarea medicinei, ca şi a altor ştiinţe adiacente ei, a devenit indispensabilă.** Medicina, cu toate ramurile sale, a fost chemată să asigure un înalt nivel de sănătate sportivilor de performanţă, să investigheze şi să elucideze asemenea probleme cum ar fi **adaptarea organismului omenesc la marile solicitări ale antrenamentului modern şi participării în competiţii, să stabilească limitele lor fiziologice, să găsească raportul optim în complicatul joc, efort — refacere, alimentaţie — viaţă raţională, în condiţiile cerinţelor contemporane atît de aspre ale sportului de mare performanţă.** Şi tot pe lame, în eprubete sau la microscop, computerizînd mii şi mii de teste ori probe, au fost fundamentate principiile moderne ale aclimatizării cu variaţiile de altitudine sau fus orar şi multe altele.

De-a lungul anilor, bucurîndu-se de îndrumarea şi sprijinul nelimitat al partidului şi statului, beneficiind de condiţii tehnico-materiale tot mai bune, ridicînd pe trepte ştiinţifice superioare cercetarea teoretică şi experienţa practică, medicina sportivă românească s-a dezvoltat, demonstrîndu-şi priceperea şi eficienţa la ultimele olimpiade, aceea din Mexic fiind pe bună dreptate supranumită o „Olimpiadă a medicinei sportive".

Dar, ca în orice alt domeniu de activitate, nici în medicină nu s-a stat pe loc. Se presupune, pe bună dreptate, ca la **Jocurile Olimpice ale anului 1980, şi la cele de vară, de la Moscova, mai cu seamă, aportul medicinei sportive în realizarea succeselor va fi unul din cele mai importante.**

Tocmai de aceea pentru a vedea care este contribuţia medicinei sportive în pregătirea ce s-a făcut şi, în special, ce mai este de făcut, ne-am adresat unor reputaţi oameni de ştiinţă, direct implicaţi în această problemă de cea mai mare însemnătate şi responsabilitate.

● **Specialişti de seamă ai ştiinţei medicale româneşti angrenaţi în pregătirea loturilor olimpice.**

● **S-au realizat succese în rezolvarea unor probleme medico-sportive ale marilor performanţe.**

● **Centrul de medicină sportivă trebuie să-şi exercite mult mai eficient rolul de organizator şi coordonator al întregii activităţi.**

● **Concluziile cercetărilor să ajungă mai repede la beneficiarii lor direcţi: cluburi, antrenori, sportivi.**

● **Este necesară o colaborare şi mai strînsă în tripticul clasic sportiv-antrenor-medic.**

● **Se impune o participare efectivă [şi afectivă] a oamenilor în halat alb la vasta muncă de educaţie medicală a sportivilor.**

● **Aniversarea a trei decenii de la organizarea medicinii sportive ca reţea de stat în România — un puternic imbold pentru eliminarea lipsurilor existente şi obţinerea de noi şi însemnate realizări în vederea Jocurilor Olimpice 1980.**



Investigarea capacităţii de efort şi a consumului de oxigen pe „bicicletă ergometrică"

Importante rezerve care trebuie puse în valoare!

Primul nostru interlocutor a fost conf. dr. **ION DRĂGAN**, directorul Centrului de Medicină Sportivă, instituţie care răspunde de întreaga activitate în acest domeniu.

— Am dori să ne arătaţi, pentru început, ce elemente caracterizează contribuţia medicinei sportive, a specialiştilor din cadrul C.M.S., în ciclul olimpic 1976—1980?

— Elementul de progres al acestui ciclu olimpic pe tărîmul medicinii sportive îl constituie faptul că, de această dată, în rezolvarea dificilelor sarcini ce-i revin, **au fost angrenate forţe sporite ale ştiinţei medicale româneşti: specialişti cu înaltă calificare din cadrul Academiei de Ştiinţe Medicale, al clinicilor şi institutelor de specialitate. Astfel, Ministerul Sănătăţii a creat colective chiar la nivelul Centrului de Medicină Sportivă:** de farmacologie, de alimentaţie, de refacere după efort, de recuperare (după traumatisme şi îmbolnăviri induse de activitatea sportivă), de cercetare aplicativă şi de perfecţionare a cadrelor.

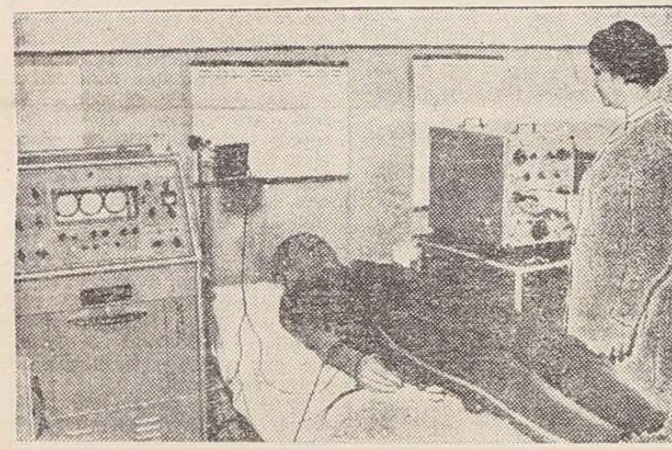
Apreciez că această dezbatere are drept scop şi trebuie să obţină de la cei invitaţi **scoaterea la iveală a unor rezerve pe care le mai au medicina sportivă, ştiinţele medicale, trebuie să evidenţieze şi să indice căile concrete de rezolvare.** La acest efort colectiv, ce trebuie să revină, în primul rînd, specialiştilor din domeniul medicinii sportive, care au demonstrat valenţe pozitive în nenumărate ocazii în ultimele două decenii, avem nevoie de ajutorul moral şi material al C.N.E.F.S., Ministerului Sănătăţii, al tehnicienilor şi sportivilor olimpici. Aceştia din urmă trebuie să fie convinşi că fără o muncă neobosită, fără disciplină, ordine, receptivitate la nou, nu poate apărea performanţa sportivă doar prin intervenţia „spectaculoasă" a medicinii sportive, sau a altor factori. Numai în condiţiile unei pregătiri superioare performerul poate fi ajutat eficient.

— Care sînt perspectivele în scurta perioadă rămasă pînă la J.O.?

— Ne-am confruntat în competiţii, în reuniuni ştiinţifice şi congrese. Am intrat în linie dreaptă şi la ceea ce avem de acum cristalizat se vor adăuga, desigur, idei noi izvorîte din această dezbatere.

Ne propunem să acordăm o atenţie deosebită creşterii capacităţii de efort (intensificînd utilizarea mijlocului altitudine medie) **şi a robusteţii psihice pentru concurs.** robusteţe care trebuie să aibă la bază un înalt nivel motivaţional pentru performanţă. În acelaşi timp, vom veghea la creşterea standardului sanogenetic al sportivilor, element minimal indispensabil pentru înalta performanţă.

Muncă susţinută, în linişte, cu refacere adecvată (pînă la



Controlul stării de sănătate a sportivilor fruntaşi — o preocupare permanentă a Centrului de Medicină Sportivă

Foto: I. MIHĂICĂ

supracompensarea funcţională) şi motivaţie psihologică, iată căile de perspectivă pe care se va înscrie medicina sportivă în acest ultim ciclu. Mijloacele concrete variază de la un sport la altul, de la un sportiv la altul. Strategia competiţională pe linia medico-sportivă reprezintă un alt aspect, ce va fi definitivat individual cu medicii loturilor, pe baza experienţei acumulate şi verificate în 1979. Convinşi că aportul nostru trebuie să fie mult mai substanţial, că avem de eliminat o serie de neajunsuri, ne propunem ca acest ultim ciclu să contribuie la identificarea aspiraţiilor tripticului sportiv-antrenor-medic, în vederea realizării obiectivelor finale.

Volumul ridicat de antrenamente — o lege aspră a marii performanţe

A încetat să mai fie un secret faptul ca, pentru a ţine pasul cu actualul ritm mai mult decît grăbit al performanţelor pe plan mondial, volumul de muncă a sportivilor trebuie adus la cifre impresionante.

Pe această temă am discutat cu prof. dr. docent **PETRE GROZA**, directorul Institutului de fiziologie normală şi patologică „D. Danielopolu" din Bucureşti, preşedintele Comisiei de medicină sportivă din cadrul Ministerului Sănătăţii.

— Cum vedeţi relaţia dintre performanţa maximală (în concordanţă cu obiectivele noastre olimpice) şi noua metodică de pregătire?

— Există o relaţie firească şi logică, pe care, dealtfel, se şi scontează. Numai cu un asemenea regim de antrenamente se mai poate spera într-un succes olimpic. Dura lex...

— Din experienţa pe care o deţineţi, spuneţi-ne ce reacţii de adaptare au apărut la sportivii noştri faţă de aceste noi cerinţe?

— Un asemenea regim de antrenamente aplicat, subliniez, în mod raţional, duce la un nivel superior al capacităţii de efort care, împreună cu o pregătire tehnico-tactică şi psihologică corespunzătoare, constituie o importantă premisă a performanţei sportive superioare. Fără aceasta, nu se poate!

— În ce măsură aceste reacţii pot fi dirijate?

— După cum ştiţi, scopul antrenamentului este ADAPTAREA organismului ceea ce se poate realiza printr-un control sistematic în general, şi al diferitelor funcţii implicate în efort, în mod special.

— Cum se exprimă aceste reacţii în „ecuaţia" efort-refacere după antrenamente şi competiţii de mare anvergură?

— Noua metodică de pregătire, cu volumul ei mult sporit de antrenament anual, duce la o situaţie oarecum paradoxală: pe de o parte, INTENSITATEA crescută a antrenamentelor generează un grad sporit de oboseală, iar pe de altă parte, VOLUMUL crescut al acestor antrenamente obligă la scurtarea timpului de refacere (atît de necesar sportivilor) de la o şedinţă la alta. Acest lucru obligă la creşterea, pe cît posibil, a EFICIENŢEI metodelor de refacere. Efectul principal scontat de către acel care dirijează antrenamentul sportiv este optimizarea consumului de oxigen în ţesuturi, realizată prin participarea diferitelor funcţii: cardiovasculară, respiratorie, metabolică, neuro-endocrină. Aceste reacţii trebuie să se dezvolte armonios, lucru ce se poate realiza doar printr-o alternare judicioasă între efort şi refacere.

— În sfîrşit, ce ar mai fi de făcut practic, din acest punct de vedere, pînă la startul olimpic?

— În primul rînd, practica medico-sportivă trebuie să vegheze ca volumul şi intensitatea crescută a antrenamentelor să rămînă strict în limitele fiziologicului. Altfel, suprasolicitarea fizică — pe lîngă efectul negativ ce-l are asupra performanţei — poate genera chiar stări patologice. Din păcate, mai trebuie să constatăm apariţia unor disfuncţii articulare, musculo-ligamentoase, hepatice, renale. Chiar dacă tulburările cardiovasculare cauzate de o suprasolicitare psiho-fizică au scăzut mult ca frecvenţă, ele trebuie să atragă atenţia prin consecinţele pe care le pot avea în anumite împrejurări.

Medicul sportiv este dator să ajute pe antrenor în dozarea fiziologică şi individualizată a intensităţii antrenamentelor. Pentru aceasta îi stau la dispoziţie metode moderne ca: **urmărirea telemetrică a frecvenţei cardiace în timpul efortului specific, sau aprecierea gradului de intensitate a efortului depus cu ajutorul determinării acidului lactic, a parametrilor micro-Asdrup în sîngele sportivilor.**

În ceea ce priveşte refacerea, Comisia de medicină sportivă a pus la dispoziţia celor interesaţi un îndrumar practic incluzînd metodologia diferenţiată pe ramuri de sport a aplicării refacerii post-efort ca şi unele substanţe care constituie susţinătoare fiziologice ale efortului, fiind substituente ale unor componente ce-şi găsesc locul în mecanismele normale ale funcţiilor, fără a constitui un potenţial de afectare a armoniei acestora. Din punct de vedere metodologic, toate aceste probleme sînt bine puse la punct ca, dealtfel, şi problemele alimentaţiei sportivilor. Dacă în ceea ce priveşte transpunerea lor în practică există unele neajunsuri, ele se datoresc, în special, unor cauze de ordin organizatoric.

Tot în această ordine de idei, şi în încheiere, aş mai sublinia importanţa covîrşitoare a unei colaborări reale şi sincere între antrenor, sportiv şi medic, fără de care nu se poate naşte, în contextul actual, o performanţă de mare valoare.

„Spune-mi ce mănînci şi am să-ţi spun ce rezultat o să obţii..."

Există un dicton, încă de pe vremea părintelui medicinei, Hippocrat, pe care bătrînii doctori îl repetau des pacienţilor: **„Spune-mi ce mănînci şi am să-ţi spun cum ai să trăieşti".** Parafrazîndu-l, el putea suna astfel în lumea contemporană a sportului: **„Spune-mi ce mănînci şi am să-ţi spun ce performanţă o să obţii!..."**

Lăsînd la o parte caracterul de butadă, trebuie să recunoaştem că în această teribilă zodie a superperformanţelor, alimentaţia sportivilor a încetat să mai fie o chestiune de preferinţă, obicei sau gust, devenind una de adîncă introspecţiune ştiinţifică.

Şi dacă în anii trecuţi, problema alimentaţiei viza, cu precădere, ramurile sportive în care concurenţii sînt împărţiţi pe categorii de greutate, astăzi sfera s-a extins cuprinzînd pe toţi aspiranţii la rezultatele sportive de excepţie.

Legat de aceasta, ne-am adresat profesorului dr. docent **IULIAN MINCU**, şeful Centrului de nutriţie şi boli metabolice al spitalului „Cantacuzino" din Capitală.

— Ce a realizat colectivul însărcinat cu problematica alimentaţiei sportivilor, colectiv a cărui activitate o coordonaţi, în realizarea obiectivelor actualului ciclu olimpic?

— Principalul obiectiv propus a fost întocmirea unui **îndrumar practic pentru alimentaţia sportivilor de performanţă, diferenţiat pe ramuri, pe grupe de sporturi, atît în perioada de antrenament cît şi în acelea de competiţie şi post-competiţie.** Pe baza studierii caracteristicilor principale ale efortului, ale biotipului optim al diferitelor ramuri sportive (aşa cum a rezultat din lucrările anterioare efectuate la C.M.S., sau pentru unele discipline din tabele internaţionale), ale programului de antrenament (pentru unele sporturi — canotaj, de pildă — efortul a putut fi cuantificat foarte exact) au fost defalcate 7 grupe de sporturi. Fiecăreia din aceste grupe i s-a stabilit un optim caloric şi procentual al celor trei principii nutritive: proteine, glucide, lipide.

În baza acestei scheme generale, s-au alcătuit tabele cu necesar mediu pe fiecare grupă de sport şi s-au întocmit meniuri exemplificatoare. Partea studiului cu implicaţii imediate a fost multiplicată şi difuzată factorilor interesaţi (medici de lot, antrenori, cantine). Doresc să subliniez că această activitate a ocazionat cunoaşterea problemelor practice — mai puţin ştiinţifice, poate dar de o covîrşitoare importanţă în realizarea unei alimentaţii adecvate.

— Ce consideraţi că mai trebuie întreprins în această direcţie şi chiar în alte domenii legate de pregătirea biologică a „olimpicilor" noştri?

— Pentru că timpul este scurt, pe primul loc stă, cred eu, **ameliorarea cadrului organizatoric şi administrativ care condiţionează realizarea unei alimentaţii la nivel calitativ adecvat.** În acest sens, capitală este pregătirea şi conştiinciozitatea personalului auxiliar, supravegherea acestuia, asigurarea aprovizionării prin planificarea ei riguroasă. Corelarea locului de antrenament cu posibilităţile locale de alimentaţie trebuie făcută corect şi din timp. Un rol major îl are corelarea refacerii (dezobosirii) cu masa şi asigurarea unui tonus psiho-emoţional cît mai bun. Desigur, în realizarea acestui deziderat un rol important revine personalului medical, antrenorilor, dar — într-o bună măsură — şi sportivilor prin respectarea orariilor sau a programului de refacere. Activitatea depusă în scopul ameliorării alimentaţiei sportivilor este în continuare posibilă de perfecţionări. Sîntem conştienţi de faptul că cei vizaţi aşteaptă un sprijin eficient în acest sens. Pe lîngă cele arătate mai sus, activitatea de pînă acum, munca de documentare depusă ne-au indicat o serie de căi în care, cu mijloace specifice, am putea să contribuim la creşterea rolului medicului în îmbunătăţirea performanţei. În acest sens, studiile metabolice în condiţii de efort, telemetria cardiovasculară şi a consumului de oxigen, studiul lactatului de potasiu total sînt cîteva direcţii asupra cărora viitorul ne obligă să reflectăm în termeni de timp, muncă şi investiţii.

Nu s-a descoperit încă „pilula minune" a recordului

În preocupările oamenilor de ştiinţă, nemijlocit legaţi de sport, de studiul performanţei, al marilor eforturi şi al refacerii după ele, figurează — nu de ieri, de alaltăieri — utilizarea raţională, fiziologică, a unor substanţe medicamentoase care nu intră, bineînţeles, în sfera dopingului. Profesorul Petre Groza a amintit în treacăt despre ele. Cert este că la unii sportivi, antrenori şi alte persoane (mai mult, sau mai puţin, oficiale) din jurul lor, există un interes nedisimulat faţă de preparatul sintetic prezentat în ambalaje atrăgătoare.

„Să acceptăm sau să respingem ideea medicamentului în sport?" — se întreabă adesea, la modul de cea mai mare sinceritate şi bună credinţă, multe persoane mai puţin avizate în materie. Greşit ar fi, socotim noi, atît de a o nega „apriorie", cît şi de a deveni sclavii ei. Practica medico-sportivă modernă nu se poate dispensa de farmacie!

Pe această temă a avut bunăvoinţa să ne răspundă prof. dr. docent **VALENTIN STROESCU**, şeful catedrei de farmacologie a Institutului medico-farmaceutic din Bucureşti, şeful colectivului de farmacologie sportivă din cadrul Ministerului Sănătăţii.

— Care este punctul de vedere al ştiinţei medicale pe plan mondial: există o relaţie directă între substanţele farmaceutice şi marea performanţă sportivă?

— Chiar dacă voi dezamăgi pe unii (sportivi sau antrenori, mai ales), ţin să afirm de la bun început că răspunsul oamenilor de ştiinţă este categoric NU! Pînă acum nu s-a descoperit încă **„pilula miraculoasă"** (deşi unii cred în existenţa ei şi o caută chiar) care să facă un mare campion în afara unui profil medico-biologic adecvat sportului practicat, a unui proces de antrenament riguros ştiinţific, a unei motivaţii şi robusteţi psihice cît mai înalte! Totuşi, pentru a mai... descreţi frunţile celor interesaţi de această problemă — raţional şi justificat interesaţi — trebuie să arăt cu aceeaşi francheţe că farmacologia poate ajuta pregătirea sportivului în limite fiziologice (nu performanţa direct) pe două căi: a) susţinerea biologică a marilor eforturi şi b) accelerarea refacerii după efort, deci cu efecte de supleere, de compensare.

— În ce direcţii îşi propune să acţioneze colectivul în acest ultim interval olimpic şi, mai ales, în perioada J.O.?

— Pentru acest ultim interval al pregătirilor olimpice, colectivul nostru îşi propune ca împreună cu specialiştii C.M.S. şi medicii loturilor să aplice întocmai metodele stabilite şi care au dat satisfacţie în 1979, fiind parţial verificate la marile competiţii din acest an preolimpic (Spartachiada popoarelor din U.R.S.S. şi Universiada).

Pregătirea psihologică a sportivilor: ce aşteptăm de la ea, ce poate ea să ne dea?

Introducerea psihologiei în pregătirea sportivilor de mare performanţă a fost socotită la început o chestiune de modă, dacă nu chiar una de pedanterie. Timpul, însă, marele judecător, cel care dă verdictul în materie de nou şi de valoare, a confirmat-o cu prisosinţă. Iată că astăzi sîntem în măsură să discutăm nu numai oportunitatea acestui domeniu, de mare însemnătate biologică în obţinerea performanţei, ci şi să elucidăm posibilităţile, limitele sale de intervenţie ca şi perspectiva lor.

Aceasta a fost tema convorbirii purtate cu prof. dr. **MIHAI EPURAN**, şeful catedrei de teorie, metodică, pedagogie şi psihologie din cadrul I.E.F.S., coordonatorul colectivului de psihologi care lucrează cu sportivii loturilor olimpice.

— Psihologia, pregătirea psihologică a sportivilor sînt frecvent incriminate în explicarea unor succese, dar mai ales în justificarea unor eşecuri, scrima fiind exemplul cel mai recent. Ce părere aveţi, dumneavoastră?

— Pregătirea psihologică reprezintă o latură a antrenamentului sportiv, a pregătirii multilaterale a sportivului. Ea însăşi este un demers foarte complex, fiind dependentă de un număr mare de factori şi la rîndul ei influenţînd anumiţi factori. Dacă considerăm persoana sportivului ca un sistem multifactorial hipercomplex, atunci pregătirea psihologică poate fi incriminată în explicarea insucceselor sau succeselor, numai simultan cu ceilalţi factori care condiţionează victoria şi eşecul sportiv (factorii de pregătire propriu-zisă, fizic, tehnic, tactic, factorii socio-profesionali, climatul pedagogic, activitatea politico-ideologică şi altele).

— Care sînt posibilităţile concrete dar şi limitele de intervenţie a psihologiei în performanţa sportivă?

— Posibilităţile concrete de intervenţie pot fi grupate astfel:

1) Din interiorul procesului de pregătire, printr-un spor de calitate de ordin psihologic a muncii antrenorilor şi tehnicienilor, **care prin natura activităţii lor şi statutul de pedagogi, trebuie să cunoască atît psihologia sportivilor cît şi strategia educării lor;**

2) Printr-o intervenţie adecvată, stimulatoare, nu inhibantă, a factorilor din afara grupului performanţional — presă, radio, conducători sportivi, familie;

3) Prin asistenţa cu caracter de continuitate şi de durată, pe parcursul a cîtorva ani, din partea unor psihologi specializaţi în această direcţie.

Limitele de intervenţie a psihologiei sportive, la noi şi pe plan mondial, sînt — în primul rînd — limite de cunoaştere a tuturor mecanismelor psihologice implicate în performanţa sportivă. În al doilea rînd, numărul redus al specialiştilor care activează în acest domeniu şi care ar trebui să contribuie mai mult la creşterea performanţei sportive. În al treilea rînd, deşi în vorbe se consideră că factorul psihologic este deosebit de important, în practică i se acordă foarte puţin din timpul afectat pregătirii fizice, tehnice şi tactice. Aceasta este o limită subiectivă care, cu un oarecare efort, ar putea fi depăşită.

— Ce se realizează practic la nivelul loturilor olimpice?

— Practic, la nivelul loturilor olimpice se realizează o activitate de asistenţă ştiinţifică în care aspectul psihologic este prezent, dar aceasta numai la cîteva din loturile olimpice. Activitatea psihologului în aceste brigăzi constă din psihodiagnoză, activităţi cu caracter psihoprofilactic şi de psihoterapie, cu caracter de consultare — recomandări oferite antrenorilor în cadrul concluziilor brigăzilor interdisciplinare. La loturile unde prezenţa psihologului este de mai lungă durată, se realizează antrenament psihoton, antrenament ideomobil şi o individualizare mai profundă psihoprofilactică şi psihoterapică — aşa cum se face la box, tir, sabie, gimnastică.

Acţiunea de intervenţie practică la nivelul loturilor olimpice este sprijinită de rezultatele oferite de examenele psihologice periodice, efectuate în Centrul de Medicină Sportivă, unde sportivii sînt investigaţi cu aparatură tehnică de specialitate, la diferite momente ale anului competiţional.

— Ce sugeraţi că ar mai trebui întreprins, în aşa fel ca la J.O. din 1980 să ne prezentăm cu un lot robust din punct de vedere psihic?

— Cred că nu este vorba de luat măsuri speciale. Factorii răspunzători de performanţă sportivă ştiu ce ar trebui făcut. Este necesar să se acorde atenţie respectării principiilor şi regulilor de bază ale pregătirii ideologice, politice, ale educaţiei morale, patriotice, ale pregătirii psihologice specifice, în raport cu caracteristicile fiecărui sportiv sau grup. Este necesar să se considere aspectele ce privesc situaţia socială, profesională, familială şi atitudinal-motivaţională a sportivilor. Sînt necesare eforturi pentru a se scurta timpul care se scurge între constatarea unei situaţii critice, decizie şi punere în practică a măsurilor hotărîte.

Gîndind la viitor, este necesar să formăm şi să specializăm, încă de pe acum, cîţiva psihologi sportivi pentru J.O. din 1984.

Respectarea regulilor vieţii sportive, — calea sigură pentru evitarea accidentului

Profesorul dr. docent **OCTAV TROIANESCU**, şeful clinicii de ortopedie a Spitalului de urgenţă din Bucureşti (binecunoscutul maestru internaţional şi fost multiplu campion de şah al ţării), conduce, în cadrul C.M.S., colectivul de specialişti însărcinat cu problema atît de responsabilă, delicată şi grea a recuperării sportivilor accidentaţi. Cunoscînd tema anchetei noastre, profesorul este cel care deschide discuţia:

— Aş dori să subliniez de la început că, chiar şi în condiţiile antrenamentelor de o deosebită intensitate şi duritate reclamate de marea performanţă, trebuie să luptăm cu toată energia împotriva ideilor care se resemnează în faţa unui caracter presupus de fatalitate al accidentului în sport. Idei care, din păcate, mai operează în rîndul sportivilor, antrenorilor sau al părinţilor.

În virtutea unei îndelungate practici medico-sportive, vă pot spune cu toată responsabilitatea că antrenamentele, oricît de intense, dacă sînt riguros gradate şi ştiinţific conduse, iar subiectul lor respectă normele unei vieţi sportive raţionale şi alternează strict intervalele efort-refacere, primejdia accidentului scade, de cele mai multe ori la nivelul unor procente neglijabile. Iată de ce, în profilaxia acestei stări de lucruri, elementul educaţional trebuie pus pe primul plan.

— Totuşi, accidentări şi indisponibilităţi, de durată mai lungă sau mai scurtă, au existat; cum au fost ele rezolvate?

— Pe plan organizatoric, există o legătură permanentă între clinica de specialitate, Centrul de Medicină Sportivă şi medicii de loturi, ceea ce asigură desfăşurarea unei munci calificate şi colective. Plecînd de la principiul clasic al medicinii, că „nu există boli ci... bolnavi", fiecare caz este riguros individualizat. Sînt folosite cele mai moderne tehnici de investigare în stabilirea diagnosticelor şi în adoptarea conduitei terapeutice. Desigur, rezultatele diferă de la caz la caz dar global privit, bilanţul este pozitiv. O serie de valori ale sportului românesc au fost redate performanţei, în condiţiile unei vindecări cu „restitutio ad intergrum".

Fireşte, într-o asemenea muncă, există pe lîngă „roze" şi „spini". Unele nereuşite parţiale s-au datorat nerespectării sau erorilor în programul de recuperare, intrării premature în activitatea competiţională.

— În ceea ce priveşte această ultimă problemă, socotim foarte importantă, cum se desfăşoară colaborarea dintre medic, antrenor şi sportiv?

— În general, colaborarea este bună, dar mai există, spre regretul nostru, şi excepţii. Se întîmplă ca asupra medicului să se facă serioase presiuni pentru a i se smulge un aviz favorabil, pe care conştiinţa sa profesională nu-i îngăduie să-l dea. Sportivii înşişi ascund, uneori, suferinţele mai mici spre a nu rata o competiţie sau o deplasare. Aş atrage în mod deosebit atenţia asupra micro-traumelor, aparent neînsemnate, dar a căror neglijare poate duce la stadiul dramatic al leziunii ireversibile. Se mai întîmplă cînd un antrenor, sau chiar un conducător de club ne vorbeşte astfel: „Doctore, nu mă nenoroci, am neapărat nevoie de cutare sau cutare sportiv. N-are înlocuitor..." Iată, că în acest context larg se pune şi problema, oarecum extramedicală, a unor rezerve valoroase. În sfîrşit, practica ne-a pus şi în faţa unor cazuri de simulare, folosite pentru a se explica sau scuza o performanţă slabă, datorată în realitate unei pregătiri necorespunzătoare.

— Spre a nu ieşi dintr-o schemă pe care ne-am propus-o, v-am întreba ce-şi propune colectivul pe care îl conduceţi în ultima perioadă de pregătire olimpică?

— **Nu va fi o glumă dacă vă voi răspunde că ne propunem să avem... cît mai puţini pacienţi,** ceea ce este posibil tot prin intervenţia noastră, a medicilor, într-o strînsă colaborare cu factorii educaţionali ai sportivilor şi cu sportivii înşişi.

Cazurile care, totuşi, se vor ivi — să sperăm izolate — vor fi tratate cu maximum de responsabilitate şi atenţie. Vom căuta ca, respectînd riguros normele de terapeutică, să scădem, pe cît posibil, perioadele de imobilizare segmentară în afecţiuni sau traume osteo-musculo-ligamentoase, să dispunem de procedurile cele mai eficiente pentru recuperările intracompetiţionale. Repet, avem nevoie de înţelegerea şi sprijinul celor direct interesaţi pentru că, oricît ar fi de bun şi de priceput, medicul sportiv nu este un „vrăjitor" şi nu trebuie să se aştepte de la el minuni!

Doleanţe şi sugestii

Am dorit, în încheierea acestei investigaţii, să cunoaştem, punctul de vedere şi al cîtorva beneficiari direcţi ai activităţii de medicină sportivă.

Astfel, prof. **MARIA SIMIONESCU**, antrenoarea federală de gimnastică, ne-a declarat:

După cum se ştie, specificul gimnasticii din etapa actuală îl constituie pregătirea pentru înalta performanţă de la o vîrstă foarte fragedă, ceea ce ridică probleme de mare complexitate biologică. Medicina sportivă românească ne-a dat soluţii ştiinţifice atît în perioada prepubertală a tinerilor sportivi, cît şi în aceea critică, mai ales la fete. De asemenea, în problematica vastă a refacerii după efort şi a recuperării, oamenii noştri de ştiinţă au adus contribuţii de seamă, gimnastica datorîndu-le o bună parte din succese. Beneficiem la lot de asistenţa unor medici buni şi pricepuţi, dar **resimţim existenţa unor mijloace tehnice pentru refacere după efort la principalele săli de antrenament.**

Colaborarea noastră cu C.M.S., cu specialiştii din medicina sportivă, bună în general, păstrează încă serioase rezerve, pe care noi, tehnicienii, le aşteptăm cu toată încrederea.

Aş sugera pentru viitor ca specialiştii în medicina sportivă să elaboreze şi **să cadă de acord cu antrenorii în privinţa mijloacelor balneo-climaterice de refacere şi recuperare,** domeniu în care există încă multe puncte de vedere divergente".

GHEORGHE GIURCĂNEANU, secretar al Federaţiei române de canotaj:

„Am primit un sprijin real şi nemijlocit din partea specialiştilor angrenaţi în problemele de medicină sportivă, a C.M.S., în privinţa controlului sănătăţii sportivilor, asistenţa medicală, metodologie modernă în procesele de efort şi refacere şi, mai ales, de alimentaţie.

Din păcate, lotul de canotaj academic **n-a beneficiat de colaborarea unui medic care să se ridice prin cunoştinţe şi pasiune la nivelul său valoric şi care, dealtfel, l-a şi părăsit.** Avem la această oră nevoie de un medic sportiv, cu înaltă calificare, care să rezolve necesităţile unui colectiv cu justificate aspiraţii la medalii olimpice.

Este necesară, de asemenea, ameliorarea condiţiilor tehnice de realizare a procedurilor de dezobosire şi refacere, încă destul de precare.

De asemenea, ar fi deosebit de util lotului **aportul permanent al unei asistenţe în problemele de dietetică şi meniuri.** Profesorul Mincu nu exagerează cîtuşi de puţin cînd afirmă că alimentaţia este una din cheile performanţei. În canotajul academic ea este una dintre cele mai importante".

Anchetă realizată de
Valeriu CHIOSE

Se impun, fără îndoială, unele concluzii la această dezbatere.

Înainte de toate, însăşi faptul că în marea acţiune de pregătire a „olimpicilor" noştri au fost angrenate personalităţi notabile şi prestigioase ale ştiinţei medicale româneşti, demonstrează grija şi atenţia cu care este privită participarea delegaţiei noastre la marea confruntare sportivă mondială a anului 1980.

Fireşte, din intervenţiile interlocutorilor noştri au reieşit realizările obţinute în acest domeniu, succesele dobîndite, care s-au materializat şi într-o serie de rezultate sportive superioare, obţinute în importante întreceri internaţionale din actualul interval olimpic.

Dar, aşa cum a arătat tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU, în memorabila seară a zilei de 19 august 1976 — cînd la Palatul Sporturilor şi Culturii erau înmînate înalte distincţii, ordine şi medalii sportivilor şi tehnicienilor care au contribuit la realizarea frumosului succes românesc la J.O. de la Montreal — viitorul, ediţia următoare a jocurilor, cea de la Moscova, ridică sarcini noi, de cea mai mare complexitate şi importanţă, necesită un volum de muncă mult sporit, un înalt spirit de exigenţă şi responsabilitate. Aşadar, cu o asemenea unitate de măsură trebuie evaluată activitatea desfăşurată în toate compartimentele „campaniei olimpice — 1980".

Apreciind eforturile pe care le-a depus medicina sportivă, slujitorii ei, în îndeplinirea sarcinilor ce le-au fost încredinţate, discuţiile au scos la iveală existenţa unor resurse nevalorificate încă, a deficienţelor şi lipsurilor, care pot şi trebuie să fie lichidate.

Astfel, Centrul de Medicină Sportivă trebuie să-şi exercite cu mai multă eficienţă rolul de organizator şi — mai ales — de coordonator al întregii activităţi desfăşurată la nivelul loturilor olimpice, să devină un adevărat dispecer al integrării în practică a rezultatelor şi experienţei pozitive care se desprind din cercetările efectuate de alte colective cu care colaborează. În aceeaşi ordine de idei, cadrele din conducerea C.M.S., sprijinite de Ministerul Sănătăţii şi Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport, sînt datoare să ia toate măsurile tehnico-organizatorice pentru o utilizare raţională, la nivelul unei eficienţe sporite, a potenţialului de cadre şi de dotare de care dispune.

Va trebui vegheat, ca în toate domeniile ştiinţei medicale româneşti — dar cu precădere în acela al marilor performanţe — rezultatele cercetărilor şi concluziile lor practice să ajungă cît mai repede cu putinţă pe teren, în trusele medicilor de loturi şi cluburi, pe mesele tehnicienilor sportului, să devină unelte concrete de lucru!

Socotim drept o datorie patriotică a specialiştilor noştri din domeniul medico-sportiv, şi altele adiacente lui, nu numai să ţină pasul şi să integreze tot ceea ce este nou pe plan mondial, dar să-şi asume rolul temerar de antemergători, deschizători de drumuri, la care le dau dreptul calificarea, talentul şi condiţiile create de partid.

Un element de cea mai mare însemnătate, subliniat de toţi cei cu care am stat de vorbă, îl constituie problema colaborării dintre sportiv, antrenor şi medic. Ea trebuie să se înscrie într-un triunghi echilateral, să devină pretutindeni, în toate loturile şi toate colectivele, o realitate vie. S-a insistat — şi credem noi nu fără temei — pe caracterul de sinceritate şi colegialitate al acestei colaborări, medicul avînd misiunea de a fi primul sfetnic al antrenorului şi prietenul cel mai bun al sportivului.

Ziua de 6 decembrie 1979 marchează aniversarea a 30 de ani de la înfiinţarea şi organizarea medicinii sportive ca reţea de stat în România. Sîntem convinşi că cinstind aşa cum se cuvine evenimentul, medicina sportivă, specialiştii din acest sector sanitar vor face totul pentru a dovedi prin fapte că tumultul creator care caracterizează cincinalul revoluţiei tehnico-ştiinţifice este prezent şi în această specialitate, că putem aştepta încrezători dificilul examen al Jocurilor Olimpice din 1980!